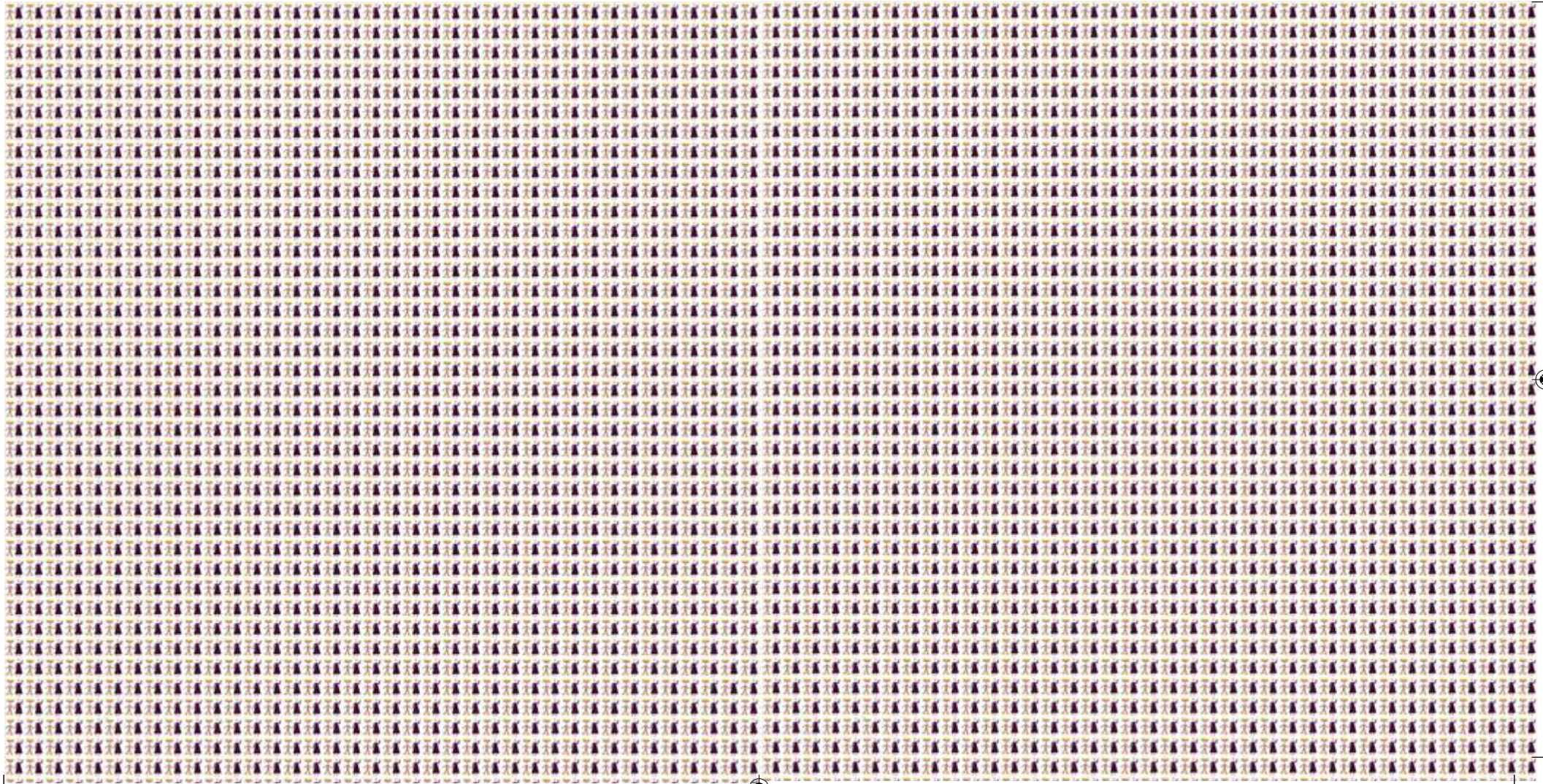
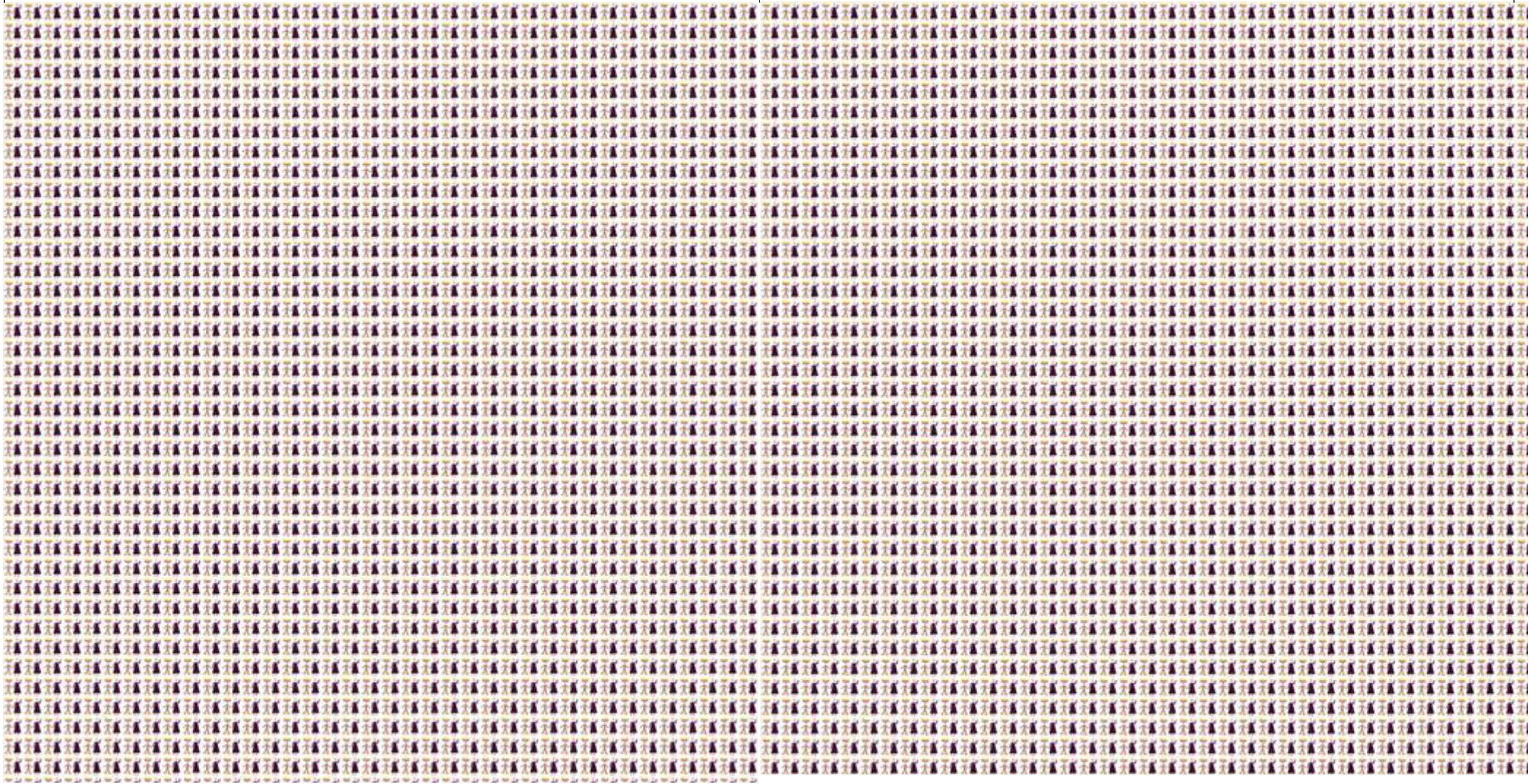
EMMAUS HAB:EMMAUS 06/12/12 17:40 Page1

LE MÉNAGE ÉCOLOGIQUE ET ÉCONOMIQUE

DE MME LABROSSE ET MR DUBALAIS





Le ménage écologique et économique de Mme Labrosse et de Mr Dubalais

Préface

Les ateliers autour du thème « Entretenir son logement de façon écologique » se sont déroulés au sein de la résidence Pierre Montillet au Blanc Mesnil dans le cadre de la mise en place du Club de l'habitant.

Le Club de l'habitant a pour objectif d'échanger, d'écouter et d'accompagner les locataires dans le cadre de rencontres conviviales autour de thématiques liées au logement.
Ces rencontres sont animées par des partenaires expérimentés.

Au Blanc Mesnil, et en particulier dans la résidence Pierre Montillet, nous avons proposé aux habitants de réfléchir sur l'entretien de leur logement de façon écologique, c'est-à-dire en faisant des économies tout en respectant l'environnement, à partir d'un projet présenté par l'association Mille et Une Ville.

L'association Mille et une Ville, association d'éducation à l'environnement urbain vers un développement durable a donc été missionné par Emmaüs Habitat pour animer ces ateliers et élaborer avec les habitants participants un livret comprenant recettes, des trucs et astuces, des conseils pour mieux entretenir son logement.
Ce livret réalisé par et avec les habitants de Blanc Mesnil, locataires de nos résidences est une vraie réussite qu'Emmaüs Habitat souhaite maintenant partager avec l'ensemble de ses locataires.

Nous tenons à remercier chaleureusement les habitants du Blanc Mesnil qui se sont impliqués sur ce sujet, l'Amicale des locataires de la résidence Pierre Montillet, ainsi que nos équipes de proximité qui ont su être de bons relais sur le terrain.
Nous espérons que ce livret vous sera utile dans votre quotidien et vous aidera à améliorer votre logement à moindre coût.

Nous vous en souhaitons une bonne lecture.

EMMAUS HABITAT

EMMAUS HAB:EMMAUS 06/12/12 17:40 Page9

Louisette, Louisa, Claudine, Isabelle, Henri, Daniel

Avant Propos

Ce livret d'informations et de conseils a été conçu pour être simple et compréhensible de tous.

Tous les produits présentés ont été élaborés et testés par les personnes de l'atelier.

Vous trouverez trois personnages qui animeront des situations dans lesquelles vous pourriez vous reconnaître.

Le but de ce livret est de vous faire prendre conscience que certains produits valent beaucoup d'argent pour un résultat négatif.

Il est possible de faire attention à votre environnement et à votre santé en regardant les étiquettes des produits que vous utilisez. Des produits naturels sont vendus et peuvent vous permettre d'assainir votre lieu de vie.

Un geste plus un geste permettra de voir un avenir plus sain et écologique, tout en dépensant moins.

Je tiens à remercier Muriel et Charlotte pour leur savoir, Ségolène et Alexandra pour leur aide, et toutes les personnes des Résidences Emmaüs Habitat qui ont participé à l'atelier.

M. Daniel Odie
Président de l'Amicale des Locataires
Résidence Pierre Montillet

EMMAUS HAB:EMMAUS 06/12/12 17:41 Page01

Les Participants

Conseils et Astuces

Mme Labrosse et Mr Dubalais

Docteur Bonconseil

SOMMAIRE

Préface	**p. 2**
Avant Propos	**p. 4**
Précautions d'emploi	**p. 8**
La cuisine	**p. 10**
- Appareils de cuisson et hotte	*p. 10*
- Evier et robinetterie	*p. 12*
- La vaisselle	*p. 13*
- Réfrigérateur et congélateur	*p. 15*
- Poubelles	*p. 16*
- Sols	*p. 17*
- Plans de travail	*p. 17*
La salle de bain	**p. 20**
- Lavabo, douche, baignoire, bidet	*p. 20*
- Pommeaux de douche	*p. 21*
- Rideau de douche et pare douche	*p. 21*
- Carrelage	*p. 21*
- Miroir	*p. 22*
- Humidité et VMC	*p. 22*
Les toilettes	**p. 24**
Le salon, la salle à manger	**p. 28**
La chambre	**p. 34**
Notes	**p. 36**
Annexes	**p. 38**
- Les produits écologiques	*p. 40*
- Conseils d'achat	*p. 44*
- Les produits dangereux	*p. 46*
- L'air dans nos maisons	*p. 48*
- Les insecticides naturels	*p. 56*
En savoir plus	**p. 57**

Savon Noir

Cristaux de Soude

Huile essentielle de Tea Tree

Huile essentielle d' Eucalyptus

Huile essentielle de Pin Sylvestre

Précautions d'Emploi

Les produits employés dans nos recettes sont des produits organiques, c'est-à-dire qu'ils sont naturels, non raffinés et non traités.
Ces produits plus écologiques, dans l'ensemble sans risques pour la santé, qui pour certains nécessitent tout de même de prendre des précautions.

Le savon noir (à ne pas confondre avec le savon noir pour le hammam)
- Peut irriter pour les peaux sensibles
- Ne pas l'avaler
- Tenir hors de portée des enfants

Les cristaux de soude
- Très irritants pour les yeux et les peaux sensibles
- Ne pas avaler
- Tenir hors de portée des enfants

Les huiles essentielles
- Eviter tout contact avec les yeux
- Ne jamais les utiliser pures sur la peau
- Tenir hors de portée des enfants
- Ne pas les brûler

L'huile essentielle de citron
- Irritante pour la peau

Les huiles essentielles d'eucalyptus, de pin sylvestre, de tea tree
- A ne pas utiliser par les femmes enceintes ou allaitantes

LA CUISINE

Les appareils de cuisson

La cuisinière

Pour nettoyer votre cuisinière, qu'elle soit électrique, au gaz ou en vitrocéramique, passez un coup d'éponge ou de chiffon microfibre humide imbibé d'un peu de savon noir liquide. Rincez ensuite et séchez avec un autre chiffon microfibre propre.

Pour les cuisinières à gaz, démontez les brûleurs et faites les tremper dans du vinaigre blanc. Selon l'encrassement, plusieurs heures peuvent être nécessaires.

« Si vous n'attendez pas que votre cuisinière s'encrasse, le nettoyage se fera sans effort ! ».
« En nettoyant régulièrement les brûleurs, vous prolongerez la durée de vie de votre appareil ! ».

La hotte

Pour nettoyer la hotte, démontez la grille et frottez avec une brosse dure et du savon noir liquide. Rincez puis séchez avec un chiffon propre.
Nettoyez les parties intérieures avec une éponge humide et du savon noir liquide.
Rincez et séchez avant de remettre la grille.

« Pour bien nettoyer les recoins, servez vous d'une vieille brosse à dents ! ».

Le four

Pour nettoyer le four, passez une éponge humide et du savon noir sur les grilles et les parois, puis rincez et séchez avec un chiffon propre.

Si le bas du four est très sale, saupoudrez le avec du bicarbonate de soude, puis vaporisez de l'eau pour que tout soit bien mouillé.
Laissez agir 12 heures.
Grattez les résidus de cuisson avec une spatule en bois et passez un coup d'éponge.
Bien rincer et séchez avec une chiffon microfibre.

Si votre four est vraiment très sale et très gras, préparez un mélange composé de 2/3 de bicarbonate de soude et de 1/3 de cristaux de soude, c'est plus efficace.

« N'oubliez surtout pas de mettre des gants de ménage, car les cristaux de soude sont irritants ». Tenez ce produit hors de la portée des enfants ! ».

Le micro ondes

Pour nettoyer votre micro ondes, mettez un bol de vinaigre blanc à l'intérieur et faites chauffer.
Lorsque le vinaigre à produit suffisamment de vapeur sur les parois, passez un coup d'éponge et séchez avec un chiffon microfibre propre.

« Quand vous faites le ménage, ayez toujours plusieurs chiffons propres sous la main, trois c'est le minimum : un pour nettoyer, un pour rincer, un pour sécher ».
Claudine

L'évier et la robinetterie

Pour nettoyer l'évier et la robinetterie, versez un peu de liquide vaisselle sur une éponge humide et saupoudrez là avec du bicarbonate de soude.
Frotter, rincer et sécher avec un chiffon microfibre propre.

Pour blanchir les éviers en émail blanc, frottez les avec un citron coupé en deux.

Pour nettoyer et redonner tout son éclat d'origine à un évier en inox, mélangez deux cuillères à soupe de bicarbonate de soude avec deux cuillères à soupe de sel. Saupoudrez l'évier avec ce mélange et frottez avec une éponge, rincez ensuite à l'eau chaude. Pour finir passez un chiffon microfibre humidifié avec du vinaigre blanc, séchez avec un chiffon doux propre et sec.

« N'oubliez pas d'insister sur les rainures, les coins et la grille d'évacuation, c'est là où les dépôts calcaire et la saleté s'accumulent ! ».
Louisa

L'entretien de la robinetterie

Pensez à détartrer le bec du mélangeur du robinet régulièrement.
Après l'avoir dévissé, faites le tremper dans de l'eau vinaigrée chaude (moitié eau, moitié vinaigre blanc).
Pour bien nettoyer la base du robinet, souvent encrassée par le calcaire et les moisissures, entortillez une bande de chiffon propre imbibée de vinaigre blanc et laisser agir 20 minutes au minimum. Essuyez ensuite avec une éponge.
Si la saleté n'est pas entièrement partie, grattez la avec un bâtonnet à ongle ou avec une brosse à dents, puis rincez et séchez.

EMMAUS HAB:EMMAUS 06/12/12 17:41 Page05

Contre les bouchons et les remontées de mauvaises odeurs

A faire une fois par semaine pour éviter les bouchons et les remontées de mauvaises odeurs : versez dans le trou d'évacuation des eaux usées, 3 cuillères à soupe d'un mélange préparé avec un verre de bicarbonate de soude et un verre de sel fin. Rincez avec de l'eau bouillante vinaigrée.
Conservez le reste de la poudre dans un bocal fermé et mettez une étiquette pour vous souvenir du nom de ce produit. Vous l'utiliserez aussi pour l'entretien des canalisations de la salle de bain.

Pour éviter la formation de bouchons, utilisez la grille percée de trous généralement fournie avec l'évier (si vous en avez pas, vous pouvez en trouver dans le commerce). Elle retient les restes contenus dans l'eau de vaisselle ou de nettoyage de fruits et de légumes, de poisson,...
Il suffit ensuite mettre ces restes à la poubelle.

La vaisselle

Pour fabriquer vous-même votre produit vaisselle, prenez un flacon d' 1/2 litre, versez-y 1/6 de liquide vaisselle écologique en utilisant un verre mesureur, ajoutez une cuillère à café de bicarbonate de soude et 15 à 20 gouttes d'huile essentielle de citron. Agitez doucement et complétez avec de l'eau.

« Pour une vaisselle saine et éclatante,
ajoutez un filet de vinaigre blanc dans l'eau du bac de rinçage ! ».
Claudine

Pour le lave-vaisselle, remplacez le produit de lavage par une cuillère à soupe de cristaux de soude et une cuillère à café de savon noir et le produit de rinçage par un quart de tasse de vinaigre blanc.

Le réfrigérateur et le congélateur

Avant de commencer, retirez la nourriture du réfrigérateur et conservez la dans l'évier avec de la glace ou dans une glacière, puis débrancher l'appareil et laisser la porte ouverte une dizaine de minutes.
Prévoyez le nettoyage du congélateur en consommant les aliments avant.

Pour le nettoyage courant (une fois par mois), préparez dans une cuvette un mélange composé d'une moitié d'eau, et d'une moitié de vinaigre blanc.
Mouiller un chiffon microfibre (ou un chiffon doux et propre) avec ce mélange et passer le à l'intérieur du réfrigérateur et du congélateur.
Essuyer ensuite avec un chiffon microfibre propre et sec (ou avec un chiffon doux, propre et sec).
Si le réfrigérateur est très encrassé, qu'il y a des traces de moisissures, vous pouvez remplacer l'eau et le vinaigre par 1 tasse d'eau, un quart de tasse de bicarbonate de soude et 6 gouttes d'huile essentielle de tea tree.
Remettez en marche l'appareil et attendez qu'il se refroidisse. Vous pourrez alors remettre la nourriture.

Pour désodoriser le réfrigérateur, placez à l'intérieur du bicarbonate de soude dans une soucoupe.
Vous pouvez aussi utiliser un citron rincé, essuyé et malaxé avec les mains.
Après l'avoir coupé en deux, plantez dans la chair quelques clous de girofle et disposez les deux moitié dans le réfrigérateur ce qui évitera les mauvaises odeurs pendant une quinzaine de jour.

Combattre les odeurs

Pour éviter les odeurs de cuisine, utilisez votre hotte aspirante si vous en avez une et surtout AEREZ le plus possible même en hiver, en pensant bien sûr, à éteindre le chauffage avant !

Nettoyez les grilles d'aération régulièrement, sans attendre qu'elles ne s'encrassent. Frottez les avec une éponge et de l'eau chaude additionnée de produit vaisselle et d'un peu de bicarbonate de soude, rincez à l'eau tiède et séchez avec un chiffon microfibre propre.

« Ne bouchez surtout pas les grilles d'aérations, elles permettent de lutter contre les mauvaises odeurs et l'humidité ! C'est encore plus important, si vous avez le gaz car elles évitent les intoxications qui peuvent être mortelles… ».

« Si vous avez une cuisinière à gaz, pensez à vérifier la date limite d'utilisation indiquée sur le tuyau. Ce tuyau doit être changé dès qu'elle est dépassée !».
Daniel

Pour désodoriser la cuisine, plusieurs solutions sont possibles.

Economique et efficace :

Faites bouillir de l'eau vinaigrée dans une casserole avec un couvercle. Laissez la casserole découverte au centre de la pièce pendant au moins une heure.

Si votre cuisine est petite, mettez une coupelle de bicarbonate de soude au centre de la pièce, c'est efficace mais plus lent.

Autres solutions, mais un peu plus chères et à utiliser en suivant bien les recommandations du Docteur Bonconseil :

- Placez au centre de la pièce une coupelle d'argile concassée sur laquelle vous verserez 10 à 15 gouttes d'huile essentielle de lemongrass.

- Procurez vous un pulvérisateur de 500 ml. Remplissez le avec une moitié d'eau et une moitié d'eau vinaigrée. Ajoutez 20 gouttes d'huile essentielle de lemongrass, et pulvérisez dans la pièce.

- Mettre quelques gouttes d'huile essentielle de lemongrass dans un diffuseur.
L'huile essentielle de lemongrass est particulièrement efficace contre les odeurs de cuisine.

« Les huiles essentielles sont des produits très concentrés, il faut respecter les doses indiquées et ne jamais les utiliser pures. Elles sont déconseillées aux femmes enceintes ou allaitantes. Elles doivent être rangées hors de portée des enfants. Il ne faut pas qu'elles soient en contact avec la peau et avec les yeux car elles peuvent être irritantes. Par précaution, mettez des gants en caoutchouc lorsque vous les manipulez ».

La poubelle

Pour nettoyer la poubelle, utilisez une éponge et du vinaigre chaud, rincez et séchez avec un chiffon ou à l'air libre.
Contre les mauvaises odeurs, saupoudrez le fond avec du bicarbonate de soude.

Pensez à videz votre poubelle chaque jour.

EMMAUS HAB:EMMAUS 06/12/12 17:41 Page09

« En achetant des aliments vendus en vrac ou à la coupe, en faisant attention aux dates limite de consommation sur les produits alimentaires chez les commerçants et à la maison, vous ferez des économies et vous produirez moins de déchets ! ».

« Faites un geste pour la planète, pensez à bien triez vos déchets ! »

Claudine, Isabelle, Daniel et Henry

Le sol

Pour nettoyer les sols en carrelage ou en lino, versez 3 verres de vinaigre blanc dans un seau d'eau très chaude, mettez 15 gouttes d'huile essentielle de pin ou de citron.
Trempez la serpillière microfibre ou le balai dans ce mélange et nettoyez comme vous en avez l'habitude. Ne rincez pas pour garder la bonne odeur de propre.

Si le sol est très sale, ajoutez 2 cuillères à café de savon noir (pour les linos qui sont plus fragiles, ne mettez qu'une seule cuillère).
Pour entretenir les linos, portez à ébullition 2 à 3 litres d'eau, versez dans un seau, ajoutez un quart à un demi verre de savon de Marseille râpé ou en paillettes en vous tenant légèrement en retrait pour ne pas respirer la vapeur qui pourrait être irritante.
Ajoutez un quart à un demi verre de bicarbonate de soude, remuez pour bien dissoudre le tout.
Ne rincez pas afin de conserver un film protecteur et le brillant.

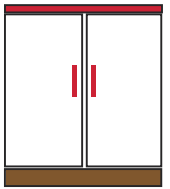
Les plans de travail

Pour nettoyer les plans de travail, frottez les avec un peu de liquide vaisselle sur une éponge humide, rincez et séchez avec un chiffon propre.
En cas de taches, ajoutez sur l'éponge un peu de bicarbonate de soude.

Pour les désinfecter, utilisez du vinaigre blanc, rincez et séchez avec un chiffon microfibre propre.

Les meubles

Pour nettoyer les placards stratifiés, passez une éponge avec du vinaigre blanc, rincez et séchez avec un chiffon microfibre propre.



Une cuisine comme neuve !
Un jour, une cousine que je n'avais pas vue depuis plusieurs mois est venue chez moi :
« Qu'est-ce que tu as fait, tu as changé de cuisine ?
Drôle de question, je l'avais juste nettoyée avec du vinaigre blanc ! ».
Hania

LA SALLE DE BAIN

Le lavabo, la douche, la baignoire, le bidet

Pour nettoyer, les surfaces émaillées du lavabo, de la douche ou de la baignoire ou du bidet, sans risquer de les rayer, commencez par les rincer abondamment puis utilisez une éponge humide saupoudrée de bicarbonate de soude. Rincez abondamment et séchez avec un chiffon microfibre propre et sec.
Une fois sur deux, remplacez le bicarbonate de soude par du vinaigre blanc très chaud.

Pour faire briller les parties chromées, vaporisez du vinaigre blanc pur, frottez et essuyez avec un chiffon microfibre propre et sec.
C'est aussi efficace pour éliminer les traces de savon du lavabo, de la douche, de la baignoire et du bidet et les moisissures.

"Le nettoyage sera bien plus facile si vous le faites juste après votre bain ou votre douche. Les salissures n'auront pas le temps de sécher, elles s'enlèveront sans effort.
En plus, vous limiterez l'humidité responsable de moisissures et de mauvaises odeurs. Pensez aussi à essuyez la robinetterie et le miroir avec un chiffon microfibre propre et sec après le bain ou la douche, çà évitera les traces d'eau et de calcaire".

Pour conserver la blancheur et l'éclat, de l'émail, frottez l'émail avec un demi citron, une fois par mois.

"Ne frottez pas les surfaces émaillées avec des crèmes ou des poudres à récurer et encore moins avec de l'eau de javel. A force ces produits attaquent l'émail et lorsqu'il n'y a plus d'émail, lavabo, douche, baignoire, bidet, évier deviennent gris et il n'y a plus rien à faire pour leur redonner leur blancheur et de leur éclat…".
Daniel

EMMAUS HAB:EMMAUS 06/12/12 17:42 Page013

La pomme de douche et le bec mélangeur du robinet

Pour détartrer la pomme de douche et le bec mélangeur du robinet, mettez les à tremper pendant une bonne heure dans une cuvette contenant une moitié d'eau chaude et une moitié de vinaigre blanc. Egouttez, rincez abondamment et séchez avec un chiffon microfibre propre et sec.

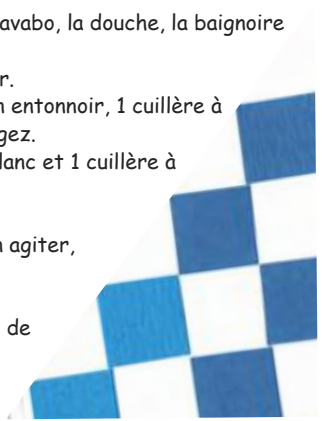
Les parois et le rideau de douche

Pour enlever le tartre et les résidus de savon sur les parois de douche, rincez abondamment puis utilisez une éponge humide saupoudrée de bicarbonate de soude. Rincez et frottez avec une éponge imbibée de vinaigre blanc pur et bien chaud. Séchez avec un chiffon microfibre propre et sec.

Pour le rideau de douche, lavez le régulièrement à la machine en respectant les consignes de lavage indiquées sur l'étiquette.

Pour les carrelages

Pour les nettoyer, procédez de la même manière que pour le lavabo, la douche, la baignoire et le bidet, en utilisant une brosse dure pour les joints.
S'il y a des moisissures, brossez les avec du vinaigre blanc pur.
Vous pouvez aussi préparer dans un bidon opaque, à l'aide d'un entonnoir, 1 cuillère à soupe de bicarbonate de soude, 1 litre d'eau chaude et mélangez.
Dans un verre mettez une demi cuillère à soupe de vinaigre blanc et 1 cuillère à soupe d'huile essentielle de tea tree.
Versez dans le bidon.
Utilisez ce produit pur sur une brosse dure, après l'avoir bien agiter,
Rincez et séchez avec un chiffon microfibre propre.
Conservez le reste de ce produit. Vous pourrez l'utiliser pour remplacer l'eau de Javel et désinfecter, la poubelle, les plans de travail, les toilettes.



« Chaque fois qu'on fabrique un produit qui servira plusieurs fois, c'est important de penser à l'étiqueter, car après on ne sait plus ce qu'on a mis dans le flacon ! ».
Isabelle

Si vous ne parvenez pas à venir à bout des moisissures sur les pourtours de la baignoire, de la douche, du lavabo ou d'un évier, mieux vaut refaire le joint en silicone.

Les miroirs

Pour nettoyer les miroirs, versez dans un pulvérisateur du vinaigre blanc pur et pulvérisez. Essuyez avec un chiffon microfibre ou passez la raclette.
Séchez avec du papier journal roulé en boule ou avec un chiffon microfibre propre et sec.

"Pour un miroir impeccable, séchez le en passant le chiffon en diagonale du haut vers le bas. Pour éviter la buée, frottez le miroir de temps à autre avec un chiffon microfibre imprégné de glycérine".

L'humidité

L'ennemi n° 1 dans une salle de bain, c'est l'humidité, responsable de moisissures et des mauvaises odeurs.
La salle de bain doit rester toujours bien ventilée, été comme hiver.
En aucun cas il ne faut boucher les grilles d'aération, la VMC. Pensez à les maintenir propres les dépoussiérant et en les nettoyant à l'eau savonneuse.
Pour combattre l'humidité, faites une dizaine de trous dans le couvercle d'une boîte plastique, mettez des petits morceaux de charbon de bois à l'intérieur. Changez régulièrement les morceaux de charbon de bois.

"Soyez très attentif aux fuites d'eau. Un robinet qui fuit, une chasse d'eau bloquée, c'est, en moyenne, une augmentation de 20% de la facture annuelle !".
Henri

EMMAUS HAB:EMMAUS 06/12/12 17:42 Page015

LES TOILETTES

Nettoyer et désinfecter

Pour nettoyer et désinfecter la lunette et l'extérieur de la cuvette, préparez dans un pulvérisateur 250 ml d'eau avec 250ml de vinaigre blanc et 2 cuillères à café d'huile essentielle de tea tree, agitez avant de pulvériser. Essuyez avec un chiffon microfibre propre et sec.
Renouvelez l'opération chaque fois que c'est nécessaire et au minimum une fois par jour pour garder des toilettes propres et saines.

Pour les parties extérieures et intérieures de la cuvette, faites chauffer 2/3 d'eau, mettez 2 cuillères à soupe de savon de Marseille en paillettes et diluez. Attendez que le mélange refroidisse pour ajouter 1/3 de vinaigre blanc et 15 gouttes d'huiles essentielles de tea tree.
Pour l'intérieur de la cuvette, vaporisez sur les parois et attendez une vingtaine avant de brosser.

"Le savon de Marseille en paillette vendu dans le commerce contient généralement peu de savon de Marseille et en plus, il coûte cher.
Achetez donc plutôt un gros carré composé de 72% d'huile et réduisez le en copeaux avec un couteau, c'est facile et beaucoup plus économique !".

Détartrer

Pour détartrer, versez du vinaigre blanc très chaud dans le fond de la cuvette, brossez et laissez agir quelques heures à toute la nuit. Brossez et tirez la chasse d'eau.
Si la cuvette est très entartrée, versez 3cuillères à soupe de cristaux de soude et 3 autres de sel fin, ajoutez un verre de vinaigre blanc et un demi litre d'eau bouillante, brossez

EMMAUS HAB:EMMAUS 06/12/12 17:42 Page017

et laissez agir quelques heures à toute la nuit. Brossez et tirez la chasse d'eau.
Si besoin, renouvelez l'opération plusieurs jours de suite.

Tous les 15 jours, pour éviter que la cuvette ne s'entartre, diluez 3 à 4 cuillères à soupe bien remplies de cristaux de soude dans un peu d'eau chaude, versez dans le WC, brossez laissez agir une vingtaine de minutes. Brossez et tirez la chasse d'eau.

"En voulant décaper à fond les WC du restaurant où je travaillais, j'ai mélangé de l'acide sulfurique avec de l'eau de javel pure en me disant que çà allait être encore plus efficace... Je me suis retrouvée dans un nuage de mousse et de vapeur. Je me suis mise à tousser, à pleurer et çà a duré toute la journée... Mes yeux sont restés rouges comme ceux des lapins blancs albinos pendant une bonne semaine !
Louisette

-"Ne mélanger pas plusieurs produits entre eux car vous risquez des réactions chimiques dangereuses pour la santé et pour l'environnement : explosions, dégagements gazeux très toxiques.,...
- Regardez toujours le mode d'emploi et les précautions à prendre indiqués sur les emballages des produits que vous utilisez et respectez les consignes du fabricant.
- Ne réutilisez pas d'emballages ayant contenus des produits dangereux signalés par un pictogramme, rapportez les à la déchetterie".

Désodoriser

Pour faire disparaître immédiatement les mauvaises odeurs dans les toilettes, grattez deux ou trois allumettes.

Pour désodoriser, versez dans un pulvérisateur 100ml d'alcool à 70° et 20 gouttes d'huiles essentielles (par exemple : citron ou lavandin qui dégagent une odeur agréable). Secouez avant de pulvériser.

Vous pouvez aussi préparer dans un pulvérisateur un mélange moitié eau, moitié vinaigre blanc avec 20 gouttes d'huile essentielle. A agitez avant l'emploi.

LE SALON / SALLE A MANGER

Les meubles

1-Dépoussiérer.

A la longue, les poussières finissent par les ternir.

Pour les dépoussiérer, passez régulièrement un chiffon microfibre qui attire et retient les saletés et les bactéries.
Votre chiffon devra être régulièrement laver en machine à une température ne dépassant pas 40°pour rester efficace.

Pour retirer la poussière accumulée dans des endroits difficiles d'accès, bois sculptés, recoins de meubles, utilisez un plumeau microfibre ou un pinceau souple et propre que vous réserverez à cet usage.

« Pour que les poussières adhèrent davantage et que les meubles soient encore plus brillants, avant de faire sécher votre chiffon microfibre, trempez le dans un mélange moitié eau, moitié glycérine ».

2-Détacher.

Pour retirer les tâches sur un meuble en bois, passez un chiffon microfibre humide avec un peu de produit vaisselle.
Pour les tâches de gras, imbibez le chiffon avec du lait chaud, frottez. Séchez avec un chiffon propre et sec.

EMMAUS HAB:EMMAUS 06/12/12 17:42 Page021

Sur un meuble en plastique, préparez une pâte avec du bicarbonate de soude et de l'eau, frottez et essuyez avec un chiffon microfibre propre et humide.

3-Entretenir.

Pour l'entretien des meubles en bois cirés, versez à l'aide d'un entonnoir dans un petit pulvérisateur opaque (50 ml), 5 cuillères à soupe de jus de citron ou de vinaigre blanc et 5 cuillères à soupe d'huile d'olive. Ajoutez 15 gouttes d'huile essentielle de citron.
Bien agiter avant de pulvériser sur le meuble et frottez avec un chiffon microfibre.
Si vos meubles sont vernis, n'utiliser surtout pas ce mélange car il capterait et fixerait la poussière davantage, passez un chiffon microfibre humide, puis séchez.

Les murs

Dépoussiérer.

Pour retirer la poussière et les toiles d'araignée, passez un chiffon microfibre au bout d'un balai avec un long manche.

Le dépoussiérage des murs est à faire de temps en temps dans toutes les pièces du logement.

Les vitres

Pour les nettoyer, trempez un chiffon microfibre propre dans une cuvette contenant moitié eau, moitié vinaigre blanc. Lavez avec ce mélange, séchez avec un second chiffon microfibre propre.
Pour la finition, passez du papier journal roulé en boule de haut en bas et en diagonale.

« Utilisez cette recette, c'est la plus économique et la plus écologique ! ».
Claudine

Les sols

Avant de nettoyer le sol, il faut bien le dépoussiérer avant.

Pour les carrelages, les linos, les planchers vitrifiés, utilisez les recettes données p : 17

Pour nettoyer les tomettes, passez de l'eau tiède additionnée d'un peu de produit vaisselle, rincez, séchez.
Pour les entretenir, passez une éponge humide avec un peu de savon noir. Ne rincez pas pour conserver un film protecteur.

Pour nettoyer un sol stratifié, passez une serpillère microfibre sèche, si besoin à peine humide.
Si de la saleté persiste, ajoutez sur la serpillère humide un peu de savon noir, mais exceptionnellement car les sols stratifiés sont fragiles.

Pour les planchers cirés, passez une serpillère microfibre sèche, si besoin à peine humide et légèrement imprégnée de savon noir, en suivant le sens des lames du parquet.
Cirez une fois par an suffit, si possible avec une cire écologique vendue dans le commerce. Etendez la cire avec un chiffon propre, en couche mince et uniforme, dans le sens des lames du parquet. Changez souvent de chiffon. Attendez que la cire sèche avant de faire briller le parquet avec un chiffon en laine.

Fauteuils et canapés

Pour nettoyer et entretenir les canapés et les fauteuils en cuir, frottez les avec une noisette de savon noir sur un chiffon microfibre, après avoir pris soin de les dépoussiérer.

Pour les fauteuils et canapés en tissu, retirez la poussière, si possible chaque jour, avec la brosse spéciale de votre aspirateur.

EMMAUS HAB:EMMAUS 06/12/12 17:42 Page023

Si vous renversez un liquide, de la nourriture sur un canapé en tissu, nettoyez immédiatement en versant de l'eau gazeuse peu salée (ou de l'eau de Seltz).

Attendez quelques minutes et tamponnez doucement avec un tissu éponge propre et sec.
Ne frottez surtout pas.
Renouveler l'opération si nécessaire.

Pour une tache grasse, saupoudrez avec de la terre de Sommières, attendez que le gras soit absorbé et passez l'aspirateur.

« Ayez toujours sous la main de l'eau gazeuse et des tissus éponge, car plus vous agirez rapidement, moins la tache n'aura le temps de s'incruster et moins elle ne laissera de trace ! ».

Les écrans de TV et de l'ordinateur

Pour les nettoyer passez un chiffon microfibre très fin, sans frotter, en suivant le sens de l'écran de l'extérieur vers le centre.

En cas de besoin, mettez l'appareil hors tension et passez le chiffon à peine humide.

Les radiateurs

Pensez à les dépoussiérer le plus souvent possible avec un chiffon ou un plumeau microfibre.

Les ampoules électriques

Avant de nettoyer une ampoule, attendez qu'elle soit complètement froide et disjonctez.
Passez un chiffon microfibre propre et sèche sur la partie en verre. Remettez le courant.

« N'oubliez pas que des ampoules propres éclairent mieux pour la même consommation d'énergie ! »
Daniel

Les odeurs de tabac

Pour lutter contre les odeurs de tabac, mettez dans vos cendriers un peu de bicarbonate de soude mouillé mélangé avec des herbes de Provence.

Pour disperser l'odeur, agitez un chiffon imbibé de vinaigre blanc pendant 5 minutes.

LA CHAMBRE

L'entretien de la chambre, est à peu près le même que celui du salon.

L'aération de la literie et de cette pièce est très importante, car pendant le sommeil, la respiration provoque beaucoup d'humidité.
Le matin et en soirée, même en hiver (pensez à éteindre le chauffage), laissez les fenêtres ouvertes au minimum 10 minutes.

Si des taches de moisissures apparaissent sur les murs et le plafond, frottez les avec un chiffon microfibre humide saupoudré de bicarbonate de soude, puis essuyez avec une éponge imbibée de vinaigre chaud.

Attention au papier peint qui risquerait de se décoller.

Si vous avez du papier peint, frottez les moisissures avec un chiffon microfibre sec saupoudré de bicarbonate de soude, puis essuyez avec un autre chiffon microfibre propre et sec.

Le sol

La moquette

Pour garder une moquette propre et saine, aspirez la régulièrement et encore plus souvent si vous avez des animaux domestiques.
Nettoyez immédiatement les taches comme indiqué p 31.

Pour désinfecter, saupoudrez du bicarbonate de soude sur la moquette.
Attendez 15 à 20 minutes et passez l'aspirateur

EMMAUS HAB:EMMAUS 06/12/12 17:42 Page027

Les armoires à vêtements

Pour éviter les moisissures,
veillez à ce que le linge soit bien rangé et pas trop entassé pour que l'air circule mieux car l'air empêche le développement des moisissures.
Quand vous aérez votre chambre, laissez les portes de l'armoire ouvertes.

Pour parfumer le linge, fabriquez des petits sachets de gaz contenant des plantes odorantes comme la lavande, la menthe, fermés avec un élastique et un ruban ce qui permettra de faire joli et de les suspendre dans la penderie.

Pour lutter contre les mites, mettez des cubes de bois de cèdre vendus dans le commerce.
Vous pouvez aussi verser quelques gouttes d'huile essentielle de lavande.

NOTES

ANNEXES

Les produits écologiques

Conseils d'achat

Les produits dangereux

L'air dans nos maisons

Les insecticides naturels

EMMAUS HAB:EMMAUS 06/12/12 17:43 Page031

PRODUITS ECOLOGIQUES ET ECONOMIQUES POUR LA MAISON

Vinaigre blanc

Désinfectant, détartrant, dégraissant, désodorisant, antiparasites

⚠ Ne pas utiliser sur du marbre

Savon noir

Nettoyant multi-usages très dégraissant (four, plaques, sols,..), détachant, fait briller, nourrit et protège le marbre, tous les carrelages, les linos, le cuir, insecticide

⚠
- Peut irriter les peaux sensibles, ne pas avaler, tenir hors de portée des enfants
- Ne pas confondre avec le savon noir du hammam

Savon de Marseille

Nettoyant et antiseptique

Bicarbonate de soude

Dégraissant, désodorisant, abrasif doux, blanchissant

Cristaux de soude

Nettoyant multi-usage puissant (détartre, dissout les matières grasses difficiles), décompose les matières organiques dans les canalisations

- Attention ne pas confondre avec la soude caustique
- Très irritant pour les yeux mais aussi les peaux sensibles, ne pas avaler, tenir hors de portée des enfants

Sel (fin ou gros selon l'usage)

Décapant, désodorisant, antigel

Huile d'olive

Nourrit et fait briller le bois

Citron

Décolore, blanchit les surfaces émaillées et la pierre, désodorise

Argile et terre de Sommières

Abrasif, détache et absorbe les auréoles de graisse

Marc de café

Dégraisse, désodorise, nettoie et ravive le cuir, insecticide et fertilisant pour le jardin

EMMAUS HAB:EMMAUS 06/12/12 17:43 Page035

CONSEILS D'ACHAT

Les fabricants proposent de plus en plus de produits « Au savon de Marseille », « Au vinaigre », « Aux huiles essentielles »,…

Ces produits ne sont pas pour autant des produits écologiques, ils présentent les mêmes risques pour l'environnement et la santé que les autres et sont souvent vendus plus cher.

Si vous décidez d'acheter des produits écologiques vérifiez bien la présence de l'un de ces labels sur l'étiquette !

Pour les huiles essentielles prenez garde à la contenance et au prix du flacon qui varient d'une marque à l'autre et pas forcément en fonction de la quantité de produit.
Les petites quantités coutent souvent plus cher.

ÇA TUE

ÇA EMPOISONNE

ÇA RONGE

ÇA PIQUE

ÇA FLAMBE

ÇA FAIT FLAMBER

ÇA POLLUE

LES PRODUITS DANGEREUX ET TOXIQUES

ATTENTION DANGER !

- Etiquettes, tu liras

- Mode et précautions d'emploi, tu respecteras

- Jamais, tu ne mélangeras

- Hors de la portée des enfants, tu tiendras

- Emballages : flacons, bidons, vides… tu ne les réutiliseras pas et à la déchetterie, tu les rapporteras

- Utiliser ces produits, tu éviteras, par des produits écologiques, tu les remplaceras.

EMMAUS HAB:EMMAUS 06/12/12 17:43 Page039

L'AIR DANS NOS MAISONS

L'air intérieur de nos maisons peut être 10 à 100 fois plus pollué que l'air extérieur

Les polluants responsables s'appellent formaldéhydes, composés organiques volatiles (Toluène, Benzène, Xylène), ammoniac, monoxyde de carbone, allergènes divers, moisissures.

D'où viennent les formaldéhydes ?

Des bois agglomérés, des colles et des peintures, des isolants, des cigarettes, des produits d'entretien, des emballages, des bougies et encens parfumés, des cires et vernis du bois, des moquettes, du matériel informatique et des papiers imprimés, des produits d'hygiène et cosmétiques.

Quels effets sur la santé ?

Effet cancérogène, affections respiratoires, allergies, maux de tête.

D'où viennent les composés organiques volatiles ?

Le toluène : peintures, vernis, meubles, parquets, moquettes, colles, encre, solvants de cosmétiques.
Le Benzène : cigarettes, peintures, vernis, matériaux de construction, détergents, plastiques, parfum d'ambiance, désodorisants, encres.
Le Xylène : résines, peintures, parquets, feutres, marqueurs.

EMMAUS HAB:EMMAUS 06/12/12 17:43 Page041

Quels effets sur la santé ?

Irritations de la peau et des voies respiratoires, nausées, maux de tête, cancérogène si exposition chronique, suspectés de nuire à la fertilité.

D'où vient l'ammoniac ?

Des cigarettes, de la réfrigération, des produits ménagers.

Quel effet sur la santé ?

Irritations des voies respiratoires.

D'où vient le monoxyde de carbone ?

Des appareils de chauffage par combustion, des cigarettes, des cuisinières et des chauffe-eau à gaz, du chauffage au fioul.

Quels effets sur la santé ?

Maux de tête, nausées, vertiges, à faible exposition.

D'où viennent les allergènes ?

Des poussières, de la literie, des tissus, des animaux.

Quels effets sur la santé ?

Symptômes d'allergiques : rhinites, gênes respiratoires, infections de yeux.

D'où viennent les moisissures ?

D'un excès d'humidité pouvant provenir de dégâts des eaux, d'infiltrations, de « ponts thermiques » qui peuvent se former dans les pièces, de certaines activités : douches, bains, cuisine, séchage du linge dans le logement.

Quels effets sur la santé ?

Risques allergènes.

EMMAUS HAB:EMMAUS 06/12/12 17:44 Page043

Les polluants sont présents dans toutes les pièces !

AGISSONS !

Geste numéro 1 : AERER ET VENTILER

En ouvrant les fenêtres 10 minutes par jour, été comme hiver, l'air intérieur est renouvelé et la concentration des polluants est réduite.

Ne bouchez pas les systèmes d'aération et de ventilation (VMC) et surveillez leur propreté.

« Lorsque la fenêtre est ouverte, ne laissez jamais seuls les enfants en bas âge et ne les quittez pas des yeux. Assurez vous qu'aucun objets, chaises, meubles sur lesquels un enfant pourrait grimper, ne se trouve à proximité de la fenêtre».

« Eteignez ou baisser au maximum les appareils de chauffage pour ne pas dépenser inutilement de l'énergie ».
Henry et Daniel

Geste numéro 2 : AGIR A LA SOURCE

Fumez à l'extérieur

Supprimez ou limitez l'usage des produits surlignés et remplacez les par des produits écologiques

Faites vérifier tous les ans avant l'hiver les appareils à combustion et les installations et évitez d'utiliser des chauffages d'appoints combustibles en continu.

Combattez les poussières et les causes d'humidité

Brossez vos animaux à l'extérieur et lavez-les régulièrement.

« Evitez de faire des travaux et de meubler la chambre du bébé dans les deux mois avant la naissance. Les peintures, les vernis, les colles utilisés dans la fabrication des meubles restent dans l'air pendant longtemps et peuvent être toxiques.

La femme enceinte et les bébés ne doivent pas y être exposés. Aérez pendant les travaux et pendant le stockage, le montage et l'installation de nouveaux meubles ».

Geste numéro 3 : UTILISEZ LES POUVOIRS DE PLANTES « DEPOLLUANTES »

« Installez vos plantes dans le salon, le bureau plutôt que dans les chambres ».
Isabelle

Certaines plantes tout en étant décoratives pourraient dépolluer l'air de nos maisons.

L'Anthurium (A)
Contre les formaldéhydes les composés organiques volatiles (Xylène) et l'ammoniac

L'areca, le Dracaena, le Lierre (B) (C) (D)
Contre les formaldéhydes, les composés organiques volatiles (Toluène, Benzène, Xylène).

Le Chlorophytum (E)
Contre le monoxyde de carbone, les formaldéhydes, les composés organiques volatiles et l'ammoniac

Le Ficus benjamina (F)
Contre les formaldéhydes, les composés organiques volatiles (Toluène, Benzène, Xylène) et l'ammoniac

La Fougère de Boston (G)
Contre les formaldéhydes, le Xylène

Si vous avez de jeunes enfants ou de animaux, placez vos plantes en hauteur afin d'éviter tout risques d'absorption, car certaines peuvent être toxiques.

EMMAUS HAB:EMMAUS 06/12/12 17:44 Page047

INSECTICIDES NATURELS

Le BICARBONATE DE SOUDE est un puissant insecticide :
Mélanger 1 cuillère à café de bicarbonate de soude avec 4 cuillères à soupe d'huile d'olive. Remplir un vaporisateur d'un demi-litre d'eau et ajouter le mélange. Pulvériser plusieurs fois par jour jusqu'à la disparition des insectes.

Le SAVON NOIR repousse efficacement et tue les araignées.
Verser 200 g de savon noir dans deux litres d'eau tiède. Laisser bien dissoudre. Ajouter 8 litres d'eau froide et mélanger énergiquement.
Vaporiser dans la maison et/ou le jardin, le balcon, les rebords de fenêtres 3 ou 4 fois à 8 jours d'intervalle, surtout au début de l'automne, car comme elles craignent le froid, c'est à cette saisons que les araignées s'invitent dans nos maisons.

Le GENÉVRIER, les CHÂTAIGNES, le bois et les feuilles de châtaignier chassent les araignées.

L'AIL empêche les pucerons sur les rosiers.

Le MARC DE CAFÉ, le CITRON, le CERFEUIL en bouquet dans un verre d'eau agissent contre les fourmis.

Les FEUILLES DE LAURIER repoussent les mouches et les moucherons

Le MIEL mélangé à l'eau sert à fabriquer des pièges à guêpes et à mouches.

L'ESSENCE DE CITRONNELLE repousse les moustiques
Pour créer un piège à moustique : *(pour une durée de 2 semaines)*
20 cl d'eau
50 g de sucre brun
1 sachet de levure de bière

- couper une bouteille en 2 sur la hauteur
- faire chauffer de l'eau et faire fondre le sucre
- laisser refroidir et ajouter la levure
- retourner le goulot en entonnoir sur la bouteille
- envelopper le tout avec du papier noir et placer le piège dans la maison

Le GÉRANIUM ODORANT (Pelargonium fragans) en pots sur les fenêtres les éloignent

« N'oubliez pas que la suspension de jardinière ou de pots de fleurs doit se faire uniquement à l'intérieur des balcons ou des gardes corps des fenêtres, c'est le règlement. »
Isabelle et Louisa

Le VINAIGRE BLANC en mélange avec de l'HUILE ESSENTIELLE DE MENTHE POUILLOT et de l'eau utilisé en lavage, permet d'enlever les puces installées dans les fentes du parquet

Contre les puces qui s'installent dans la fourrure de nos amis à quatre pattes :
- utiliser de la menthe Poulliot en huiles essentielles
- dans le creux de la main, mélanger de l'huile d'amande douce avec 3 gouttes d'huile essentielle
- à appliquer en 3 points sur l'animal
(nuque, milieu du dos et début de la queue)

Le PLÂTRE sert à se débarrasser des cafards et des blattes.
Mélanger 1 cuillère à café de plâtre à 1 cuillère à café de farine blanche et 1 cuillère à café de sucre en poudre. Verser le mélange sur le lieu de passage des insectes. Poser à côté une assiette plate avec de l'eau.
Recommencer jusqu'à disparition complète des blattes et des cafards.

EN SAVOIR PLUS

- **Le citron malin**, *Julie Frédérique, Leduc.s Editions*

- **Le grand ménage**, *Raffa, Solilor*

- **Le guide à tout faire**, *Ines Peyret, Editions Le Dauphin*

- **Savons noirs à tout faire**, *Ines Peyret, Editions Le Dauphin*

- **Secrets et recettes de Grand-Mère**, *Entretien de la maison, Editions ATLAS*

- **Usages extraordinaires de produits ordinaires**, *Sélection Reader's Digest*

- **Vinaigres à tout faire**, *Ines Peyret, Editions Le Dauphin*

- **Guide de la pollution de l'air intérieur**,
Ministère de la santé et des sports, INPES Santé

www.prevention-maison.fr